

11月 給食献立表

令和 7年

りせ相模大野保育園

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 土	鶏そぼろ丼 白菜のスープ オレンジ	麦茶 ビスケット 牛乳 ゼリー せんべい	・鶏ひき肉・牛乳	・精白米・じゃがいも ・上白糖・せんべい	・しょうが・ほうれんそう・はくさい ・たまねぎ・オレンジ
3 月	文化の日				
4 火	食パン・タンダーリーチキン じゃが芋のコロコロサラダ 豆腐の洋風スープ ゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 ウィンナーおにぎり	・鶏肉 ・ヨーグルト ・豆腐・牛乳 ・ウィンナー	・食パン・じゃがいも・上白糖 ・ゼリー ・精白米・ごま油	・たまねぎ・トマトケチャップ ・にんじん・きゅうり ・コーン・ほうれんそう ・長ねぎ
5 水	ご飯 鶏ニラ玉 キャベツと油揚げのごま和え なめことあさつきの味噌汁 みかん缶	麦茶 せんべい 牛乳 青のりすなっ飴	・鶏肉・鶏卵 ・油揚げ・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・調合油・上白糖 ・片栗粉・いりごま ・飴・マーガリン	・にら・ぶなしめじ ・ながさきはくさい・キャベツ ・にんじん・なめこ・こねぎ ・みかん缶詰・あおのり
6 木	三色納豆ご飯 肉じゃが 大根とわかめの味噌汁 りんご	麦茶 ウエハース 牛乳 焼き芋	・納豆・しらす ・ぶた肉・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・さつまいも	・もやし・こまつな ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん ・だいこん・わかめ・りんご
7 金	麦ご飯 証の西京焼き 切干大根の煮物 かぼちゃとほうれん草の味噌汁 バイン缶	麦茶 クラッカー 牛乳 ココアトースト	・さけ・竹輪 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・押麦・上白糖 ・食パン・マーガリン	・切干しだいこん・にんじん ・さやいんげん・くりかぼちゃ ・ほうれんそう・たまねぎ ・バイン缶
8 土	鶏南蛮うどん さつま芋の煮物 パナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 ヨーグルト せんべい	・鶏肉・牛乳 ・ヨーグルト	・うどん・さつまいも ・上白糖・せんべい	・にんじん・こまつな・長ねぎ ・パナナ
10 月	ご飯 鶏肉と大豆のトマト煮 きのこブロッコリーのサラダ 青梗菜とじゃが芋のスープ みかん缶	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 チーズスコーン	・鶏肉・大豆 ・牛乳 ・チーズ	・精白米・調合油・いりごま ・上白糖・じゃがいも ・薄力粉・マーガリン	・にんにく・たまねぎ・にんじん ・ホールトマト・トマトケチャップ ・ブロッコリー・しめじ ・チンゲンサイ・みかん缶
11 火	肉うどん 春雨サラダ パナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 二色ゼリー	・ぶた肉 ・牛乳	・うどん・上白糖 ・はるさめ ・ごま油	・長ねぎ・キャベツ・にんじん ・きゅうり・パナナ
12 水	ごまじょご飯 千草焼き ひじきの炒め煮 小松菜としめじの味噌汁 乳酸飲料	麦茶 せんべい 牛乳 ココアパナナケーキ	・鶏ひき肉・鶏卵・油揚げ ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・牛乳	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖・薄力粉・マーガリン	・にんじん・しいたけ・みつば ・ひじき・にんじん・いんげん ・こまつな・しめじ・パナナ
13 木	ご飯 キーマカレー キャベツのコールスロー ブロッコリーのコンスープ ヨーグルト	麦茶 ウエハース 牛乳 いももち	・鶏ひき肉・牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・マヨドレ・上白糖 ・じゃがいも ・片栗粉・調合油	・にんじん・たまねぎ・なす ・キャベツ・きゅうり・コーン ・ブロッコリー・コーンクリーム
14 金	ご飯 肉豆腐 さつま芋のサラダ お鮎とキャベツの味噌汁 バイン缶	麦茶 クラッカー 牛乳 りんごのマフィン	・ぶた肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・さつまいも ・調合油・飴 ・薄力粉・マーガリン	・ごぼう・たまねぎ・にんじん ・きゅうり・キャベツ ・バイン缶・りんご
15 土	中華丼 玉ねぎとじゃが芋のスープ りんご	麦茶 ビスケット 牛乳 ゼリー せんべい	・ぶた肉 ・かまぼこ・牛乳	・精白米・ごま油・片栗粉 ・じゃがいも ・せんべい	・はくさい・にんじん ・もやし・長ねぎ ・たまねぎ
17 月	ご飯 マーボー豆腐 三色ナムル 大根とわかめのスープ オレンジ	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 あんこパイ	・豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・こしあん	・精白米・ごま油・上白糖 ・片栗粉・いりごま ・パイ皮・マーガリン	・たまねぎ・長ねぎ・にら・はくさい ・にんじん・ほうれんそう ・もやし ・だいこん・オレンジ
18 火	麦ご飯 鶏肉の香味焼き さつま芋のレモン煮 白菜と油揚げの味噌汁 バイン缶	麦茶 ビスケット 牛乳 ★おでんのゆおでん	・鶏肉・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・押麦・上白糖いりごま ・ごま油・さつまいも・じゃが芋	・しょうが・長ねぎ ・はくさい・バイン缶・だいこん
19 水	ご飯 親子煮 ちくわときゅうりの胡麻和え 小松菜としめじの味噌汁 ゼリー	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 フルーツヨーグルト	・鶏卵・鶏肉 ・竹輪・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・いりごま ・ごま油 ・上白糖	・たまねぎ・きゅうり・こまつな ・しめじ・みかん缶・パナナ ・バイン缶
20 木	ご飯 厚揚げの中華炒め ひじきのチーズサラダ 切り干し大根の味噌汁 みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 コーンフレックスクッキー	・生揚げ ・豚肉 ・プロセスチーズ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖・マヨドレ・薄力粉 ・コーンフレック ・マーガリン	・いんげん・ひじき・きゅうり ・にんじん・もやし ・切干しだいこん・わかめ・みかん缶
21 金	ロールパン 秋のシチュー スパゲティサラダ りんご	麦茶 クラッカー 牛乳 菜飯おにぎり	・鶏ひき肉・牛乳	・ロールパン・パン粉 ・さつまいも・調合油 ・スパゲティ・上白糖 ・マヨドレ・精白米	・たまねぎ・しめじ ・きゅうり・にんじん・キャベツ ・りんご・こまつな
22 土	スパゲティミートソース 具だくさん洋風スープ パナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 ヨーグルト せんべい	・ぶたひき肉・牛乳 ・ヨーグルト	・スパゲティ ・調合油・上白糖・じゃがいも	・たまねぎ・にんにく・ホールトマト ・トマトケチャップ・ブロッコリー ・にんじん・パナナ
24 月	振替休日				
25 火	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 わかめときゃべつの和え物 えのきと油揚げの味噌汁 バイン缶	麦茶 ビスケット 牛乳 きなこマカロニ	・鶏肉・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉	・精白米・じゃがいも・ごま油 ・マカロニ・上白糖	・だいこん・にんじん ・きぬさ・キャベツ ・もやし・わかめ ・えのきだけ・たまねぎ
26 水	ご飯 カレイのマヨコーン焼き 切干大根のサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 乳酸飲料	麦茶 せんべい 牛乳 レーズンクッキー	・さけ・ハム ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・牛乳	・精白米・マヨドレ ・いりごま・ごま油・上白糖 ・じゃがいも・調合油・マーガリン ・薄力粉	・コーン・切干しだいこん ・きゅうり・にんじん ・もやし・軟わかめ ・たまねぎ・レーズン
27 木	ピラフ チキンカツ ポテトサラダ レタスとコーンのスープ みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 誕生日ケーキ	・鶏肉 ・魚肉ソーセージ ・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米 ・マーガリン・薄力粉・上白糖・さつまいも ・パン粉・調合油・じゃがいも ・マヨドレ	・たまねぎ・にんじん・ピーマン ・にんじん・きゅうり・レタス ・コーン・みかん缶
28 金	味噌ラーメン 大根とじゃがいものそぼろ煮 パナナ	麦茶 クラッカー 牛乳 里芋と塩昆布のおにぎり	・ぶた肉 ・淡色辛みそ・鶏ひき肉 ・牛乳	・中華めん ・じゃがいも・調合油 ・精白米・さといも	・キャベツ・もやし ・にんじん・にら・だいこん ・いんげん・パナナ・塩昆布
29 土	豚肉と野菜のあんかけ丼 たまねぎとえのきのスープ オレンジ	麦茶 ビスケット 牛乳 ゼリー せんべい	・ぶた肉 ・牛乳	・精白米・ごま油・上白糖 ・片栗粉・じゃがいも ・せんべい	・もやし・しめじ ・にんじん・こねぎ・えのきだけ ・たまねぎ・オレンジ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	549kcal	21.3g	16.9g	214mg	2.3mg	176μg	0.31mg	0.36mg	27mg	5.1g	1.4g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

🍁 11月きゅうしょくだよ！ 🍵

朝晩は冷え込むようになり、冬の足音が近づいてきました。保育園の子どもたちは、夏の水遊びや秋の運動会などを経て、心も体も成長し、食欲旺盛になってきました。日暮れが日ごとに早くなりますが、体調は大丈夫ですか？バランスの良い食事と十分な睡眠で、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

うれしい効能たっぷりの冬野菜

冬野菜といえば、大根・白菜・ネギ・ほうれん草・春菊など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。保育園のお給食も、大根や白菜を取り入れた献立になっています。冬の野菜をたっぷり味わいましょう♪

白菜…淡白でほかの食材との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜です。

大根…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整えてくれます。

ネギ…抗酸化作用の高いビタミンCが豊富に含まれていて、風邪予防にピッタリ！

ほうれん草…鉄分が豊富です。全体にハリがあり、根元の赤みが鮮やかなものがおススメです。



11月のメニュー紹介

・11日（火）もくじぐみリクエストメニュー

もくじぐみさんは、うどん屋さんのような肉うどんと春雨サラダ、おやつに二色ゼリーを選びました♪

・18日（木）絵本メニュー



今月は寒い冬にぴったり!!「おでんのゆ」という絵本から、「おでんのゆおでん」を作ります! どの登場人物が出てくるかは当日のお楽しみ♪

・27日（木）誕生日ケーキ

11月の誕生日ケーキは、さつま芋を使ったケーキにする予定です●お楽しみに！

食べ物クイズ

細くて長いごぼうは、どの部分を食べているのでしょうか？

- ① 根っこ
- ② 枝
- ③ 茎



答え ① 根っこ

ごぼうは土の中で育つ野菜で、食べているのは根っこの部分です。他にも根っこを食べている野菜はたくさんあります。

どんな野菜があるか探してみてね♪